

---

## Programme Bilan de fin de carrière

---

Le bilan de fin de carrière est une préparation sur mesure conçue pour les hommes et les femmes souhaitant aborder leur retraite sereinement. Dans le cadre d'une fin de carrière, savoir se préparer aux changements de ses habitudes et aux ruptures avec le monde du travail.

---

### QUEL PUBLIC

---

Le bilan de fin de carrière s'adresse qui souhaitent définir ou confirmer leur projet professionnel pour redonner du sens à leur vie à la retraite. Ce bilan est centré sur les compétences professionnelles et personnelles transférables avec pour objectif un projet professionnel et/ou personnel.

---

### PRÉ REQUIS

---

Il n'y a pas de pré requis. Être en fin de carrière professionnelle ou être déjà en retraite. Une bonne compréhension de la langue française est par ailleurs nécessaire pour utiliser nos supports pédagogiques.

---

### LIEU

---

Votre bilan de fin de carrière en présentiel à notre cabinet situé 27 rue des Marais bat B 72 000 Le Mans.

Votre bilan de fin de carrière peut se dérouler en distanciel synchrone en ligne par visioconférence (plateforme Skype, Zoom, éventuellement autre si vous le souhaitez, un lien est envoyé avant chaque début de session).

---

### PÉRIODE

---

Nous définissons ensemble les dates des séances lors du démarrage du Bilan.  
Un rendez-vous environ toutes les 2 semaines

---

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

---

Aborder la retraite avec plus de quiétude, identifier les changements liés à la retraite : statut, relations, rythmes, activités, temps

Prendre la mesure des changements inhérents à la période qui suit immédiatement le départ à la retraite

Être sensibilisé à l'importance de définir ses objectifs et son projet de vie à venir

Déterminer ses besoins et aborder les moyens nécessaires à la mise en œuvre d'une nouvelle existence riche et enthousiasmante

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Le bilan de fin de carrière est individuel.  
L'accompagné sera seul à participer au bilan fin de carrière

## CONTENU

**Le bilan se fait en 4 étapes**  
**En 24 heures dont 7 séances de 1H30 en entretien**

1<sup>ère</sup> étape :

### **Votre situation – votre histoire -**

- Histoire de vie personnelle et professionnelle
- Impact de votre nouvelle vie sur votre vie intérieure, votre vie sociale, votre vie familiale
- Identifier vos peurs, vos craintes, vos croyances limitantes pour cette nouvelle période
- Votre projet de vie

2<sup>ème</sup> étape :

### **Identifier votre Ikigai -**

- Identifier vos centres d'intérêts
- Identifier vos envies et vos besoins
- Identifier ce qui vous motive
- Identifier comment vous vous sentez utile

3<sup>ème</sup> étape :

### **Identifier vos ressources – Identifier votre personnalité** **« professionnelle » -**

- Identifier les pistes des activités vous correspondant
- Test RIASEC ( intérêts)
- Test Assessfirt (type de personnalité et ce qui vous motive)
- Les compétences / connaissances souhaitées pour vos projets
- Pistes de réflexion des domaines et activités motivantes
- Découverte des activités et domaines (documentation)
- Explorer les pistes et mener l'enquête

4<sup>ème</sup> étape :

### **Votre plan d'action**

- Prendre une décision et passer à l'action en validant le projet
- Co-écriture de la synthèse de votre bilan
- Fin du bilan

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Pratique d'entretiens individuels interactifs, de l'écoute active, techniques de l'entretien d'explicitation (description détaillée du vécu)
- Grilles de repérage des compétences et d'auto-évaluation et questionnaires
- Techniques d'évaluation, d'analyse et de synthèse des questionnaires

- Apports méthodologiques (recherche d'informations, enquêtes et démarches)
- Échanges pratiques
- Auto-évaluation préalable en amont de la formation
- Évaluation des acquis en fin de formation

## DURÉE

24 heures maximum

Entre 3 et 4 mois .

Un entretien de suivi après le bilan à 6 mois.

## MOYENS TECHNIQUES

- Votre bilan de fin de carrière s'effectue en présentiel dans nos locaux situé 27 rue des Marais Bat B 72 000 Le Mans.
- Votre bilan de fin de carrière peut se dérouler en distanciel synchrone en ligne par visioconférence via les plateformes utilisées sont Skype, Facetime, Teams (ou autre ) . Le lien de connexion vous sera envoyé par mail par votre accompagnant.e la veille du démarrage de votre bilan.

## SUIVI ET ÉVALUATION

### En amont du bilan :

- En amont de votre bilan, nous recueillons vos attentes et besoins afin de co-construire notre collaboration et le programme de votre bilan.
- Nous vous remettons un document indiquant le calendrier de vos séances décidées conjointement en fonction de nos disponibilités et des vôtres.

### Suivi de l'exécution pendant le bilan :

- Feuilles de présences signées par vos soins et votre accompagnante à la fin de chaque séance.
- Remise d'une synthèse personnalisée et confidentielle permettant l'évaluation de l'atteinte des objectifs.
- Remise d'une attestation de fin de bilan et fixation écrite de la date de notre rendez-vous post bilan à 6 mois.

### Appréciation des résultats :

- Synthèse confidentielle et personnalisée permettant l'évaluation de l'atteinte des objectifs • Court questionnaire d'évaluation d'atteinte des objectifs
- Questionnaire de satisfaction à chaud à la fin de votre bilan ;
- Questionnaire de satisfaction à froid à 6 mois.

## ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION D'HANDICAP

La formation est ouverte à tout public et toutes les situations de handicap seront prises en compte dans la limite des compétences, des moyens humains et matériels proposés dans le cadre de la prestation. Si nous ne disposons pas des moyens matériels, techniques et

humains pouvant répondre à la demande du (de la) bénéficiaire en situation de handicap, alors ce(tte) dernier(ère) sera orienté(e) soit vers le référent handicap du centre de formation, soit vers un organisme partenaire avec l'aide de l'AGEFIPH.

Vous pouvez consulter notre référent handicap, Hélène Larraqué, via l'adresse mail [helene.hlphc@gmail.com](mailto:helene.hlphc@gmail.com)

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

En cas de prise en charge CPF, votre bilan peut démarrer après un délai incompressible de 11 jours à la validation de votre dossier. En cas de financement personnel, votre bilan peut démarrer immédiatement selon les disponibilités de chacun.

## TARIFS

Le montant du Bilan fin de carrière est compris entre 870 euros et 1 400 euros TTC. Le premier entretien est gratuit et sans obligation d'engagement. Il peut être financé par votre CPF ou par vos fonds propres (nous vous proposons un paiement échelonné).

## MODALITÉS DE FINANCEMENT

### CPF

Vous pouvez consulter votre compte ou le créer en allant sur le site : <https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-priv/html/#/>

### Personnel

Si votre CPF ne finance pas votre bilan fin de carrière, nous vous proposons des modalités de financement adaptées à votre budget (paiements échelonnés).

### CPF et Personnel

Vous pouvez financer une partie de votre formation avec votre compte CPF et l'autre partie en auto-financement

### Salariés

Via votre CPF, vous pouvez réaliser votre bilan en dehors de votre temps de travail. Votre employeur n'a pas à être informé. Si vous souhaitez utiliser votre CPF pour un bilan réalisé en

tout ou partie sur votre temps de travail, vous devez demander l'accord préalable de votre employeur selon les règles propres à l'utilisation du CPF.

Par votre employeur dans le cadre d'un bilan de compétences intégré au plan de formation.

## Professionnels indépendants

Si vous êtes un.e professionnel.le indépendant.e, nous vous invitons à vous rapprocher de votre fonds de formation professionnelle dédié, chaque fonds ayant en la matière sa propre politique de financement. Pour savoir de quel fonds de formation vous dépendez, vous pouvez cliquer ici : <https://www.service-public.fr/professionnelsentreprises/vosdroits/F31148>

---

## CONTACT

---

Hélène Larraqué  
(06.83.60.34.10 \*helene.larraque@123points8.com  
: [www.formation-recrutement-123.fr](http://www.formation-recrutement-123.fr)